

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teori *Self efficacy*

1. Pengertian *self efficacy*

Manusia adalah makhluk yang mempunyai keunggulan dibanding makhluk lain di alam raya. Kelebihan itu berupa akal, yang menjadikan manusia melakukan proses berpikir yang mendalam dalam setiap tindakannya. Ini berbeda dengan hewan yang hidup dan beraktifitas berdasarkan insting dan naluri.

Setiap aktifitas manusia dikenai proses berpikir, tentang tujuan, manfaat, serta bagaimana mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun, setiap manusia mempunyai kemampuan yang berbeda dalam mengeksplorasi kerja otak demi mencapai tujuan-tujuan dalam hidup. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing dalam menentukan keputusan atas pilihan-pilihan yang harus diambil dalam situasi tertentu.

Konsep *self efficacy* sebenarnya adalah inti dari teori *sosial cognitive* yang dikemukakan Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman sosial, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian.

Konsep *self efficacy* mirip dengan konsep *self esteem* (harga diri), namun terdapat perbedaan yang penting. *self esteem* mengacu pada

perasaan umum dari harga diri atau nilai diri, dikonseptualisasikan sebagai suatu atribut yang meliputi rentang kegiatan yang beragam, sementara *self efficacy* adalah kepercayaan pada kapasitas seseorang untuk sukses pada tugasnya dan *self efficacy* lebih spesifik pada situasi tertentu (Assaat. 2007). Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah pada satu bidang keterampilan, misalnya akademis dan bisa memiliki *self efficacy* yang tinggi di bidang-bidang keterampilan lainnya seperti sosial atau fisik. (Assaat. 2007)

Bandura menggambarkan *self efficacy* sebagai penentu bagaimana orang berfikir, berperilaku, dan merasa (1994). Keyakinan yang berhubungan dengan kemampuan dalam melaksanakan tugas atau tindakan untuk mencapai suatu hasil tertentu adalah yang disebut dengan *self efficacy* (Bandura, 1986).

Dalam makalahnya yang berjudul: "*Self efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*," Bandura (1977) mengemukakan bahwa *self efficacy* dapat memiliki dampak pada segala sesuatu dari keadaan psikologis terhadap perilaku dengan motivasi.

Sedangkan Bandura (1986) menyatakan bahwa efikasi diri adalah salah satu komponen dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Bandura juga menegaskan bahwa semua proses perubahan psikologis dipengaruhi oleh efikasi diri.

Bandura (1995) menyatakan bahwa *Self efficacy* adalah kepercayaan pada kemampuan melakukan *control* dan melaksanakan tindakan yang diperlukan terhadap situasi tertentu.

Lebih lanjut Bandura (1998) menyatakan "*Perceived self efficacy refers to beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments.*". *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengatur dan menyelesaikan tugas tertentu.

Schunk (Anwar 2009: 23) juga mengatakan bahwa *self efficacy* sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dan memprediksi keberhasilan yang akan di capai. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Woolfolk (Anwar. 2009: 23) bahwa *self efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu

Berdasar pada beberapa pengertian diatas, peneliti melihat bahwa keberhasilan dan kegagalan dalam mencapai tujuan-tujuan melalui tindakan-tindakan sangat dipengaruhi oleh tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang.

Merujuk dari berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan tugas, mengatur dan tindakan dalam

menghadapai berbagai situasi untuk mencapai hasil sesuai dengan yang ditargetkan.

2. Dimensi *Self efficacy*

Keyakinan akan keberhasilan bervariasi pada beberapa dimensi yang memiliki implikasi kinerja yang penting. Bandura membedakan *self efficacy* kedalam tiga dimensi yaitu, *level*, *generality*, dan *strength* (Bandura: 1997: 42).

a. Dimensi *level* mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat *self efficacy* seseorang berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan *self efficacy*. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika tidak terdapat suatu halangan yang berarti untuk diatasi, maka tugas tersebut akan sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai *self efficacy* yang tinggi pada permasalahan ini. Sebagai contoh, Bandura (1997: 43) menjelaskan keyakinan akan kemampuan melompat pada seorang atlet. Seorang atlet menilai kekuatan dari keyakinannya bahwa dia mampu melampaui kayu penghalang pada ketinggian yang berbeda. Seseorang dapat memperbaiki atau meningkatkan *self efficacy* dengan mencari kondisi yang mana dapat menambahkan tantangan dan kesulitan yang lebih tinggi levelnya.

b. *Generality*. Dimensi ini mengacu pada variasi situasi dimana penilaian tentang *self efficacy* dapat diterapkan. Seseorang dapat menilai dirinya

memiliki *self efficacy* pada banyak aktifitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *self efficacy* yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *self efficacy* seseorang.

- c. *Strength*. Dimensi ini terkait dengan kekuatan dari *self efficacy* seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. *Self efficacy* yang lemah dapat dengan mudah ditiadakan dengan pengalaman yang menggelisahkan ketika menghadapi sebuah tugas. Sebaliknya orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan tekun pada usahanya meskipun pada tantangan dan rintangan yang tak terhingga. Dia tidak mudah dilanda kemalangan. Dimensi ini mencakup pada derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Kemantapan inilah yang menentukan ketahanan dan keuletan.

Hal lain diungkapkan oleh Abdullah (2003: 13) dimana aspek - aspek dalam *self efficacy* ada empat, yaitu:

- a. Keyakinan terhadap kemampuan menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung unsur kekaburan, tidak dapat diprediksikan, dan penuh tekanan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mempunyai keyakinan serta kemampuan dalam menghadapi tantangan dan akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilan meskipun situasi tersebut terdapat unsur kekaburan, tidak dapat diprediksi dan penuh tekanan.

- b. Keyakinan terhadap kemampuan menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil. *Self efficacy* yang ada pada diri individu mampu mempengaruhi aktivitas serta usaha yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan untuk mencapai dan menyelesaikan tugas. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi mampu menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan-tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.
- c. Keyakinan mencapai target yang telah ditetapkan. Individu menetapkan target untuk keberhasilannya dalam melakukan setiap tugas. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi apabila gagal mencapai target, justru akan berusaha lebih giat lagi untuk meraih target dan cara belajarnya.
- d. Keyakinan terhadap kemampuan mengatasi masalah yang muncul. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan mampu mengatasi masalah atau kesulitan dalam bidang tugas yang ditekuninya.

Dari pemaparan di atas bisa disimpulkan bahwa dimensi *self efficacy* terdiri dari tiga. Pertama, *dimensi level* yaitu taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya, kedua, *generality* yaitu variasi situasi dimana penilaian tentang *self efficacy* dapat diterapkan dan *strength* yaitu derajat kemantapan keyakinan individu terhadap keyakinannya.

Merujuk dari berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan tugas, mengatur dan melakukan tindakan dalam menghadapi berbagai situasi untuk mencapai hasil sesuai dengan yang ditargetkan, yang dalam pencapaian keberhasilannya terdiri dari beberapa dimensi yaitu dimensi *level*; taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya, *generality*; variasi situasi dimana *self efficacy* dapat diterapkan dan *strength*; kekuatan dari *self efficacy* ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau permasalahan.

3. Sumber *Self efficacy*

Keyakinan seseorang terhadap *self efficacy*-nya terdiri dari aspek-aspek pengetahuan yang terdapat pada individu tersebut. *Self efficacy* dibangun dari empat prinsip sumber informasi yang dimiliki oleh seseorang yaitu pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*), pengalaman orang lain (*vicarious experiences*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*) (Bandura, 1997: 79).

a. Pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*)

Merupakan informasi yang paling berpengaruh karena menyediakan bukti yang paling otentik berkenaan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu. Hasil yang dicapai oleh individu melalui pengalaman sebelumnya adalah sumber informasi yang penting karena langsung berhubungan dengan

pengalaman pribadi seseorang. Kesuksesan dibangun dari keyakinan yang mantap berkenaan dengan efikasi diri seseorang. Pengalaman keberhasilan atau kesuksesan dalam mengerjakan sesuatu akan meningkatkan *self efficacy* seseorang, sedangkan kegagalan juga akan menguranginya, terutama ketika kegagalan ini terjadi pada saat efikasi dirinya belum terbentuk. Suatu kesulitan menyediakan kesempatan untuk belajar bagaimana kegagalan bisa berbuah kesuksesan dengan mengasah kemampuan dari kegagalan tersebut. Setelah seseorang menjadi yakin bahwa mereka memiliki hal yang diperlukan untuk sukses, maka mereka akan berani untuk melakukan sebuah tindakan.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*).

Self efficacy juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain dengan cara melihat apa yang telah dicapai oleh orang lain. Pada konteks ini terjadi proses *modeling* yang juga dapat menjadi hal efektif untuk meningkatkan *self efficacy* seseorang. Seseorang bisa jadi mempunyai keraguan ketika akan melakukan sesuatu meskipun ia mempunyai kemampuan untuk melakukannya, namun ketika ia melihat orang lain mampu atau berhasil dalam melakukan sesuatu dimana dia mempunyai kemampuan yang sama, maka akan meningkatkan *self efficacy*-nya. Selain itu orang lain dapat menjadi ukuran seberapa baik dia dalam melakukan suatu tugas. Pada beberapa aktivitas mungkin tidak ada ukuran apakah sesuatu

dilakukan dengan baik atau tidak. Oleh karena itu seseorang harus menilai kemampuannya dengan melihat hasil yang telah dicapai oleh orang lain. Sebagai contoh, seorang pelajar yang mendapat skor dari hasil ujiannya tidak akan mempunyai landasan untuk menyatakan nilainya tinggi atau rendah tanpa membandingkan dengan nilai yang didapat oleh teman-temannya. Di sisi lain pengalaman dari orang lain juga dapat melemahkan keyakinan individu dalam melakukan sesuatu ketika melihat seseorang yang mempunyai kemampuan sama atau lebih tinggi dari dia gagal dalam melakukan sesuatu.

b. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Persuasi verbal merupakan penguatan yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang mempunyai kemampuan untuk meraih apa yang ingin dilakukannya. *Self efficacy* seseorang akan meningkat ketika dia sedang menghadapi kesulitan, terdapat orang yang meyakinkannya bahwa ia mampu menghadapi tuntutan tugas yang ada padanya. *Verbal persuasion* mungkin tidak terlalu kuat dalam mempengaruhi *self efficacy*, namun ini dapat menjadi pendukung sejauh persuasi verbal tersebut diberikan dalam konteks yang realistik. Orang yang mendapatkan persuasi verbal bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu kemungkinan akan mengerahkan usaha yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang mendapatkan perkataan yang meragukan dirinya. Adanya persuasi

(bujukan) yang meningkatkan *self efficacy* mengarahkan seseorang untuk berusaha lebih giat.

c. Keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*).

Keadaan fisik yang tidak mendukung seperti stamina yang kurang, kelelahan, dan sakit merupakan faktor yang tidak mendukung ketika seseorang akan melakukan sesuatu. Karena kondisi ini akan berpengaruh pada kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas tertentu. Kondisi mood juga mempengaruhi pendapat seseorang terhadap *self efficacy*-nya. Oleh karena itu *self efficacy* dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik dan mengurangi tingkat stress dan kecenderungan emosi negatif.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy*. Menurut Greenberg dan Baron (Maryati, 2008: 51) mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:

- a. Pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (sudah pernah melakukan tugas yang sama dimasa lalu).
- b. Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu individu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas).

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* dibangun dari empat prinsip sumber informasi yang dimiliki oleh seseorang yaitu pengalaman yang telah dilalui (*enactive mastery experience*) atau pengalaman langsung, pengalaman orang lain (*vicarious experiences*) atau pengalaman tidak langsung, persuasi verbal (*verbal persuasion*) terakhir keadaan fisiologis dan emosi (*physiological and affective states*).

4. Proses-Proses *Self efficacy*

Menurut Bandura (1997: 116) *Self efficacy* berpengaruh pada tindakan manusia. Ia menjelaskan bahwa *self efficacy* mempunyai efek pada perilaku manusia melalui berbagai proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi.

a. *cognitive processes*

Serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan *self efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi. Seseorang yang menilai bahwa mereka sebagai seorang yang tidak mampu akan menafsirkan situasi tertentu sebagai hal yang penuh resiko dan cenderung gagal dalam membuat perencanaan. Melalui proses kognitif inilah *self efficacy* seseorang mempengaruhi tindakannya.

b. motivational processes

menurut Bandura bahwa motivasi manusia dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitifnya, seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya. Seseorang membentuk keyakinannya tentang apa yang dapat mereka lakukan, yang dapat dihindari, dan tujuan yang dapat mereka capai. Dengan keyakinan bahwa mereka dapat melakukan sesuatu akan memotivasi mereka untuk melakukan suatu hal.

c. affective processes

Self efficacy mempengaruhi seberapa banyak tekanan yang dialami ketika menghadapi suatu tugas. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi akan merasa tenang dan tidak cemas. Sebaliknya orang yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi akan mengalami kecemasan. Bandura menjelaskan bahwa orang yang mempunyai *self efficacy* dalam mengatasi masalah menggunakan strategi dan mendesain serangkaian kegiatan untuk merubah keadaan. Pada konteks ini, *self efficacy* mempengaruhi stres dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah (*coping behavior*). Seseorang akan cemas apabila menghadapi sesuatu di luar kontrol dirinya. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menganggap sesuatu bisa diatasi, sehingga mengurangi kecemasannya

d. *selection processes*

Keyakinan terhadap *self efficacy* berperan dalam rangka menentukan tindakan dan lingkungan yang akan dipilih individu untuk menghadapi suatu tugas tertentu. Pilihan (*selection*) dipengaruhi oleh keyakinan seseorang akan kemampuannya (*efficacy*). Seseorang yang mempunyai *self efficacy* rendah akan memilih tindakan untuk menghindari atau menyerah pada suatu tugas yang melebihi kemampuannya, tetapi sebaliknya dia akan mengambil tindakan dan menghadapi suatu tugas apabila dia mempunyai keyakinan bahwa ia mampu untuk mengatasinya. Bandura (1997: 119) menegaskan bahwa semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka semakin menantang aktivitas yang akan dipilih orang tersebut.

dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *Self efficacy* yang memberikan efek pada perilaku manusia melalui empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afeksi dan proses seleksi

5. Kajian Islam Tentang *Sef Efficacy*

keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan tugas, mengatur, melakukan kontrol dan tindakan dalam menghadapi berbagai situasi untuk mencapai hasil sesuai dengan yang ditargetkan atau disebut *self efficacy* dalam Islam sangat dianjurkan, Hal ini terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab: 21 Allah SWT berfirman :

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

‘Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.’ (QS 033 : 21).

Berharap rahmat (kebaikan) dikemudian hari atau *roja* termasuk akhlak yang terpuji yaitu suatu akhlak yang dapat berguna untuk mempertebal iman dan taqwa kepada Allah SWT. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan harap (*roja*) adalah keadaan hati yang sepenuhnya terpaut kepada sesuatu yang diinginkannya terjadi dimasa yang akan datang.

Seorang yang beriman kepada Allah SWT tentunya memiliki sifat *roja*. Dengan sifat *roja* tersebut maka akan tercermin suatu sikap yang *khusnudzon*; menunjukkan prasangka yang baik, berhaluan maju; hidup secara dinamis, sungguh-sungguh dalam meningkatkan aktualisasi dirinya, dan berpikir yang Islami.

Ayat ini sesuai dengan makna *self efficacy*, sebagai suatu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi untuk mencapai hasil sesuai dengan yang ditargetkan.

Keyakinan diri juga termuat dalam surat Al Insyiqaq ayat 6 yang berbunyi

يَتَأْتِيهَا الْإِنْسَنُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ ﴿٦﴾

“Hai manusia, sesungguhnya kamu telah bekerja sungguh-sungguh menuju Rabbmu, maka pasti kamu akan menemui-Nya”. (QS. Al-Insyiqaaq : 6) (Al-Qur'an, Depag RI, 2004)

Ayat ini memberikan penjelasan kepada kita akan janji Allah kepada orang-orang yang mempunyai kesungguhan pasti akan menemui Allah. Artinya bahwa dengan kesungguhan niat dan kerja keras maka seseorang akan sanggup untuk memenuhi apa yang diinginkannya. Termasuk dalam hal ini adalah ketika seseorang mengalami kecemasan berbicara di depan umum, lebih merupakan kurangnya kesungguhan untuk mengatasi kekurangannya tersebut. Dimana kurang yakin dengan usahanya adalah lahir dari ketakutan tidak mampu mengerjakan sesuatu sebagaimana mestinya.

kecemasan berbicara di depan umum akibat kurangnya *self efficacy* akan mampu diatasi jika seseorang memahami ayat di atas. Bahwa dengan kesungguhan semua yang menjadi tujuan akan tercapai.

Ayat diatas didukung oleh ayat lainnya yang menyatakan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu cobaan di luar kemampuan manusia, sehingga harus diyakini bahwa segala tantangan yang ada bisa diatasi. Semakin kuat niat seseorang untuk merubah dirinya, untuk memperbaiki kekurangannya, maka seseorang tersebut akan mampu menjadi manusia yang lebih baik.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا أُكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ
لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membenani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): “ya Tuhan kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya tuhan kami. Janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya .beri ma’aflah kami; ampunilah kami: dan ramatilah kami. Engkaulah penolong kami. Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir “ (al-baqoroh: 286).

Berdasarkan ayat diatas dijelaskan bahwa permasalahan-permasalahan yang dialami oleh manusia berdasarkan kadar kemampuan manusia dalam menjalaninya. Seorang manusia tidak akan diberikan permasalahan diluar kemampuannya.

Allah telah menjanjikan bagi siapa saja yang mau berusaha maka akan diubah nasibnya, menjadi lebih baik dari keadaan sebelumnya. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-Ra’du ayat 11.

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

“bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, dimuka dan dibelakangnya, mereka menjaga atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia ” (QS Ar-Ra’du:11).

Dalam ayat ini Allah mengisyaratkan kepada kita bahwa jika kita ingin sukses atau lebih baik dalam hal apapun maka kita harus menghilangkan segala hal yang menjadi penyebab dari keberhasilan kita dan kita butuh *self efficacy* yang tinggi jika kita ingin tidak mengalami kecemasan berbicara di depan umum.

B. Teori Kecemasan Berbicara di Depan Umum

1. Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

a) . Pengertian Kecemasan

Atkinson (1996: 212) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran dan keprihatinan yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Sedangkan menurut Hurlock (1990: 61), kecemasan adalah situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam.

Pendapat ahli lain Hawary (1997), menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi psikis terhadap kondisi mental individu yang tertekan. Apabila orang menyadari bahwa hal-hal yang tidak bisa berjalan dengan baik pada situasi tertentu akan berakhir tidak enak

maka mereka akan cemas. Kondisi-kondisi atau situasi yang menekan akan memunculkan kecemasan.

Sedangkan Kartini (1986: 21) menyatakan kecemasan adalah bentuk perasaan yang tidak menetap yang diliputi oleh semacam ketakutan pada hal-hal yang tidak pasti atau hal-hal yang tidak riil.

Darajat (1970: 12) Kecemasan merupakan suatu firasat tentang situasi mengerikan yang akan terjadi dan merupakan persiapan untuk bertindak tetapi pada kenyataannya tidak berlangsung, memang tidak ada sesuatu obyek atau situasi yang harus dihindari.

Sedangkan Chaplin (2000) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Nevid dkk (1997: 163) menganggap kecemasan sebagai suatu keadaan takut atau perasaan tidak enak yang disebabkan oleh banyak hal seperti kesehatan individu, hubungan sosial, ketika hendak menjalankan ujian sekolah, masalah pekerjaan, hubungan internal dan lingkungan sekitar.

Sementara Lazarus (Rahayu. 2009: 168) memberikan pengertian kecemasan sesuai dengan jenisnya yang terbagi atas dua jenis yaitu kecemasan sebagai respon dan variabel antara.

- a. Kecemasan sebagai respon digambarkan bahwa setiap individu pasti akan pernah mengalami suatu perasaan yang disebut kecemasan,

yaitu suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan. Perasaan ini ditandai dengan kebingungan, kekhawatiran dan ketakutan. Perasaan seperti ini berhubungan erat dengan aspek-aspek subjektif emosi, dan hal ini hanya diketahui dan dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Lazarus (Rahayu. 2009: 167) menyatakan kecemasan sebagai respon dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. *State anxiety*, merupakan gejala kecemasan timbul jika individu dihadapkan pada situasi-situasi tertentu yang menyebabkan individu mengalami kecemasan dan gejalanya akan selalu tampak selama situasi itu ada.
2. *Trait anxiety*, yaitu kecemasan yang timbul sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu, dengan demikian kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian seseorang. Kecemasan ini mempunyai arti negatif yaitu kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi, oleh karena itu kecemasan ini dianggap sebagai gejala atau keadaan yang menunjukkan adanya kesulitan seseorang dalam proses penyesuaian diri.

- b. Kecemasan sebagai variable antara, yaitu suatu keadaan yang mempengaruhi pada serangkaian stimulus dan respon, sehingga kecemasan ini tidak dapat diketahui secara langsung melalui observasi, akan tetapi hanya dapat diketahui melalui keadaan yang

mendahuluinya serta akibat-akibatnya dalam bentuk fisiologis dari keadaan yang mencemaskan tersebut.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh sensasi fisik, psikis akibat kekhawatiran, tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi tertentu tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau dan selama menghadapi situasi tersebut.

b) . Pengertian Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Manusia dalam kehidupan sosial tidak dapat terlepas dari proses interaksi dengan orang lain. Karena sifat sosial manusia adalah membutuhkan orang lain dalam pemenuhan kebutuhan-kebutuhan hidup sehari-hari. Dalam hubungan itu selalu melibatkan apa yang dinamakan komunikasi, baik secara verbal maupun non-verbal, namun tidak semua orang mampu berkomunikasi dengan baik, terutama berbicara di depan umum.

Opt & Loffredo (2000: 15) menyebut kecemasan berbicara di depan umum dengan istilah "*communication apprehension*". Beaty menjelaskan bahwa kecemasan berbicara di depan umum merupakan bentuk dari perasaan takut atau cemas secara nyata ketika berbicara di depan orang-orang sebagai hasil dari proses belajar sosial. Ada perbedaan antara berbicara di depan umum dengan pembicaraan biasa. Pada konteks pembicaraan biasa individu merasa aman untuk

menyampaikan pikiran-pikirannya. Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembicaraan biasa adalah adanya proses memberi dan menerima, proses komunikasi dua arah (dialog). Berbeda dengan berbicara di depan umum, begitu individu mulai berbicara di depan umum, secara otomatis individu tersebut menjadi pemimpin dan memegang kendali penuh dari banyak orang. Proses komunikasi berubah menjadi satu arah (monolog).

Akan tetapi Burgoon dan Ruffner (1978) menjelaskan adanya perbedaan antara hambatan komunikasi (*Communication Apprehension*) dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hambatan komunikasi sebagai suatu reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi, baik komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum maupun komunikasi massa. Batasan antara *communication apprehension* dengan kecemasan berbicara di depan umum adalah bahwa individu dengan *communication apprehension* yang tinggi akan mengalami kecemasan ketika menghadapi berbagai macam konteks komunikasi. Individu yang mengalami kecemasan berbicara di depan umum tidak mengalami kecemasan pada situasi komunikasi biasa. Individu biasanya hanya menjadi cemas sehubungan dengan situasi berbicara di depan umum.

Sedangkan McCroskey (1984) menyatakan kecemasan berbicara di depan umum termasuk dalam *CA in generalized context*. *CA in*

generalized context merupakan salah satu dari 4 jenis *Communication Apprehension* (CA). Dalam *CA in generalized context* beberapa individu mengalami kecemasan hanya pada kondisi tertentu, maksudnya ada tipe general dari setting atau kondisi komunikasi yang menimbulkan kecemasan, yaitu komunikator. Penekanannya adalah bahwa fenomena kecemasan berbicara di depan umum berpusat pada pembicara. Konteks yang paling banyak ditemui adalah berbicara di depan umum (*Public speaking*), misalnya memberikan pidato, presentasi di depan kelas, pada saat pertemuan atau *meeting*. Individu akan mengalami kecemasan ketika mulai membayangkan sampai berlangsungnya pengalaman berbicara di depan umum.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh sensasi fisik, psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum (*public speaking*) tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau dan selama berbicara di depan umum.

2. Reaksi Kecemasan

Atkinson dan kawan-kawan (1996: 248) menyatakan bahwa kecemasan adalah bentuk emosi yang lain selain emosi dasar, maka reaksi atau bentuk timbulnya kecemasan dapat dibedakan:

- a. Reaksi fisiologis, yaitu reaksi tubuh terutama organ-organ yang diasuh oleh syaraf otonom simpatik seperti jantung, peredaran darah, kelenjar,

pupil mata, sistem sekresi. Dengan meningkatkan emosi atau perasaan cemas, satu atau lebih organ-organ tersebut akan meningkat fungsinya sehingga dapat dijumpai meningkatnya detak jantung dalam memompa darah, sering buang air atau sekresi yang berlebihan. Dalam situasi ini kadang-kadang individu mengalami rasa sakit yang berlebihan dengan organ yang meningkat fungsinya secara tidak wajar.

- b. Reaksi psikologis, yaitu reaksi yang biasanya disertai dengan reaksi fisiologis, misalnya adanya perasaan tegang, bingung atau perasaan tidak menentu, terancam, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, tidak dapat memusatkan perhatian dan adanya gerakan yang tidak terarah atau tidak pasti.

Sedangkan Mustafa Fahmi (1977: 29) menyatakan bahwa kecemasan mempunyai dua gejala, yaitu:

1. Gejala fisiologi, ujung kaki dan tangan dingin, banyak mengeluarkan keringat, gangguan pencernaan, detak jantung cepat, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, nafsu makan hilang, dan pernafasan terganggu
2. Gejala psikologi yaitu ketakutan yang berlebihan seakan-akan terjadi bahaya atau kecelakaan, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, hilangnya ketenangan, tidak percaya diri serta ingin lari dalam menghadapi suasana kehidupan.

Chaplin (Sobur, 2003: 344) memberikan pernyataan yang tidak jauh berbeda, bahwa indikator reaksi kecemasan terdiri dari dua aspek, yaitu:

- a. Aspek psikologis berupa khawatir, gugup, tegang, cemas, rasa takaman, takut, lekas terkejut.
- b. Aspek *somatic* berupa palpitasi (hati berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi).

Sedangkan Maher dalam bukunya yang berjudul *principle of psychoteraphy: an expremental approach*, menyebutkan tiga komponen dari reaksi kecemasan yang kuat (Sobur, 2003: 346)

1. Emosional: orang tersebut mempunyai ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
2. Kognitif: ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan.
3. Psikologis: tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak, pergerakan tersebut merupakan hasil dari kerja sistem saraf otonom yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh.

Sulistyaningsih (2000: 32) juga mengemukakan bahwa ada tiga komponen utama reaksi kecemasan, yaitu:

- a. Reaksi subyektif (kognitif), berupa khawatir, bimbang.
- b. Tingkah laku yang tampak (*overt behavior*), misalnya badan gemetar.
- c. Reaksi psikologis internal, yaitu meningkatnya denyut jantung atau keluar keringat dingin.

Preist. R (1987: 56) memberikan penjelasan lebih detail mengenai pengaruh kecemasan terhadap fisik dan psikis, yang antara lain meliputi:

1. Fisik:

- a. Ujung-ujung jari terasa dingin
- b. Pencernaan menjadi tidak teratur
- c. Detak jantung bertambah cepat
- d. Keringat bercucuran
- e. Tidur tidak nyenyak
- f. Nafsu makan hilang
- g. Sesak nafas

2. Psikis

- a. Adanya rasa takut
- b. Perasaan akan tertimpa musibah
- c. Tidak mampu memusatkan perhatian
- d. Tidak berdaya
- e. Rasa rendah diri
- f. Hilangnya rasa percaya diri
- g. Tidak tenang

Menurut Bucklew (Trismiati, 2004), para ahli membagi kecemasan dalam dua tingkat:

1. Tingkat psikologis. Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.

2. Tingkat fisiologis. Kecemasan yang sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi sistem syaraf, misalnya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual dan sebagainya.

Dari sekian banyak reaksi kecemasan pada beberapa tokoh menyebutnya dengan istilah yang berbeda yaitu bentuk timbulnya, gejala ataupun pengaruh namun memiliki maksud yang sama yaitu merupakan dampak dari adanya kecemasan sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa reaksi kecemasan terdiri dari tiga, yaitu reaksi psikologis, fisiologis dan kognitif. Walaupun dari beberapa pendapat tokoh ada yang membagi tiga dengan penambahan aspek emosional, kognitif, *over behavioral* namun berdasarkan penjelasan pada aspek-aspek tersebut, aspek *somatic*, *over behavioral* termasuk dalam kategori reaksi psikis karena merupakan perubahan fisik yang tidak sebagaimana mestinya. Sedangkan aspek emosional lebih pada kondisi psikis individu tersebut.

Dari uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan berbicara di depan umum adalah suatu perasaan terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh reaksi fisik, psikis dan kognitif akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum (*public speaking*) tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau dan selama berbicara di depan umum.

3. Fungsi kecemasan

Freud (dalam Feist, 1998: 39) menyatakan Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang mengamankan ego karena memberi sinyal bahwa ada bahaya di depan mata. Misalnya mimpi akan kecemasan memberi sinyal pada sensor kita tentang adanya bahaya yang mengintai yang memungkinkan kita untuk menyamarkan gambaran mimpi. Kecemasan memungkinkan ego yang selalu siaga ini tetap waspada terhadap tanda-tanda ancaman dan bahaya yang mengintai membuat kita bersiaga untuk melawan atau melindungi diri.

Freud (dalam Feist, 1998: 39) menambahkan bahwa Kecemasan juga mengatur dirinya sendiri karena bisa memicu represi, yang kemudian mengurangi rasa sakit akibat kecemasan tadi. Apabila ego tidak punya pilihan untuk melindungi diri, maka kecemasan tak akan bisa ditoleransi. Oleh karena itu, perilaku melindungi diri ini bermanfaat melindungi ego dari rasa sakit akibat kecemasan.

Menurut Ya'qub (1992: 119) fungsi kecemasan merupakan suatu naluri yang memperingatkan orang dari bahaya dan kecelakaan seperti lampu merah pada persimpangan jalan

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Koeswara (1987) bahwa meskipun kecemasan tidak menyenangkan, namun memiliki arti penting bagi individu, yaitu berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu bisa mempersiapkan bahaya yang mengancam itu.

4. Penyebab kecemasan

Kecemasan dapat timbul dari situasi apapun yang bersifat mengancam keberadaan individu (Atkinson, 1991: 212). Situasi yang menekan dan menghambat yang terjadi berulang-ulang akan mengakibatkan reaksi yang mencemaskan. Situasi yang mencekam itu mencakup masalah materi, keluarga dan kejiwaan. Kecemasan bisa timbul karena adanya:

a. *Threat* (ancaman)

Baik ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan dan arti kehidupan) maupun ancaman terhadap eksistensinya (seperti kehilangan hak). Jadi ancaman ini dapat disebabkan oleh sesuatu yang betul-betul realistis, atau yang tidak realistis.

b. *Conflict* (pertentangan)

Timbul karena adanya dua keinginan yang keadaannya saling bertolak belakang. Hampir setiap konflik melibatkan dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*.

c. *Fear* (ketakutan)

Kecemasan seringkali muncul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalan bisa menimbulkan kecemasan dalam menghadapi ujian atau ketakutan akan penolakan menimbulkan kecemasan setiap kali harus berhadapan dengan orang baru.

d. Kebutuhan manusia begitu kompleks, dan jika gagal untuk memenuhinya maka timbullah kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Opt dan Loffredo (2000) menunjukkan adanya tiga faktor penyebab kecemasan berbicara di depan umum, tiga faktor tersebut adalah :

- a. Individu *ekstrovert* dan *introvert*. Individu yang *ekstrovert* mempunyai kecemasan berbicara di depan umum yang lebih rendah daripada individu yang *introvert*. Alasannya, individu yang *ekstrovert* lebih senang bergaul dengan siapa saja, mereka lebih menyukai komunikasi *face to face* dan juga mengambil kesempatan dalam sebuah kelompok. Individu yang *introvert* tidak banyak berkomunikasi dengan orang-orang, apalagi jika harus berbicara di depan banyak orang.
- b. Individu yang melihat sesuatu dengan intuisi (*intuitors*) atau dengan panca indra (*sensors*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *intuitors* mempunyai tingkat kecemasan yang rendah daripada *sensors* ketika berbicara di depan umum. *Intuitors* sangat mentolelir adanya perbedaan pendapat, mereka juga berani membuat lompatan dari poin satu ke poin yang lain. Berbeda dengan *sensors* yang memandang sesuatu seperti yang dilihatnya, tanpa memikirkannya lebih jauh. Hal ini yang akan menghasilkan kecemasan.
- c. Individu yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah daripada individu yang berpola pikir negatif. Individu dengan pola pikir yang positif akan melihat segala hal dari sisi positif,

suka bekerja keras dan dapat mengendahkan emosinya ketika berbicara di depan umum. Individu dengan pola pikir negatif lebih menggunakan perasaannya, lebih mudah stres dan mengekspresikan kecemasan karena selalu fokus pada pendapatnya sendiri.

Sedangkan Rogers (2004) meyakini bahwa yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan berbicara di depan umum adalah pola pikirnya yang keliru. Seseorang yang hendak berbicara di depan umum berpikir bahwa dirinya sedang “diadili”, merasa bahwa penampilan dan gerak-gerik dan ucapannya sedang menjadi perhatian banyak orang. Sama halnya dengan pendapat Rahayu, dkk (2004) yang menyatakan bahwa kecemasan berbicara di depan umum bukan disebabkan oleh ketidakmampuan individu, tetapi disebabkan pada pikiran-pikirannya yang negatif dan tidak rasional.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi penyebab kecemasan adalah adanya *threat* (ancaman), *conflict* (pertentangan), *fear* (ketakutan), kegagalan terhadap kebutuhannya, kepribadian, cara pandang dan pola pikir individu yang keliru.

5. Kajian Islam Tentang Kecemasan Berbicara di Depan Umum

Kecemasan adalah suatu perasaan terancam, tidak menyenangkan dengan diikuti oleh reaksi fisik dan psikis akibat kekhawatiran tidak mampu menyesuaikan atau menghadapi situasi pada saat berbicara di depan umum (*public speaking*) tanpa sebab khusus yang pasti, yang muncul sebelum atau dan selama berbicara di depan umum.

Najati mendefinisikan kecemasan keadaan gelisah yang luar biasa yang meliputi diri seseorang, yang dilukiskan dalam Al-Qur'an sebagai guncangan luar biasa yang menimpa manusia sehingga membuatnya tidak mampu berpikir dan menguasai diri. Dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 10-11 disebutkan;

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١٠﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴿١١﴾

Artinya

“(Yaitu) ketika datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai tenggorokan dan kamu menyengka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka. Disitulah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan (hatinya) dengan guncangan yang sangat” (Al-Ahzab; 10-11)

Q. As-Saba' ayat 23

وَلَا تَنْفَعُ الشَّفَعَةُ عِنْدَهُ إِلَّا لِمَنْ أَذِنَ لَهُ ۚ حَتَّىٰ إِذَا فُزِعَ عَن قُلُوبِهِمْ قَالُوا مَاذَا قَالَ رَبُّكُمْ ۖ قَالُوا الْحَقُّ ۖ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْكَبِيرُ ﴿٢٣﴾

artinya:

Dan tiadalah syafa'at disisi Allah melinkan bagi orang-orang yang telah diizinkan-Nya memperoleh syafa'at itu, sehingga apabila telah dihilangkan ketakutan dari hati mereka, mereka berkata “ apakah yang telah difirmankan oleh tuhanmy?” mereka menjawab: (perkataan) yang benar”, dan dialah yang maha tinggi lagi maha besar.

ayat tersebut menerangkan kepada kita bahwa pemberian syafa'at hanya dapat berlaku denga izin tuhan. Orang-orang yang akan diberi izin memberi syafa'at dan orang-orang yang akan mendapat syafa'at merasa

takut dan harap-harap cemas atas izin tuhan. Tatakala takut dihilangkan dari hati mereka, orang-orang yang akan menapat syafa'at bertanya kepada orang-orang yang diberi syafa'at: apa yang dilakukan tuhanmu? Mereka menjawab: perkataan yang benar, yaitu tuhan mengizinkan memberi syafaat kepada orang-orang yang disukai-Nya yaitu orang-orang mukmin.

Table 1
Kecemasan dalam al qur'an

No	Ayat Kecemasan		Ayat	substansi
1	اشدا	Kasar	Q. S. Ali Imran 159 Q. S. Al- Isra' 23 Q. S. Al-Hajj 53	- Agresif - Bertindak - Tanpa berpikir
2	خارن	Cemas	Q. S. Al- Anbiya' 90 Q. S. As-Saba' 23	- Tegang - Kurang - Konsentrasi
3	خوف	Takut	Q. S. An-Nur 52 Q. S. Al Jin 13 Q. S. Al Anbiya' 49	- Fobia
4	رحماء	Kasih Sayang	Q. S. Thaahaa 39 Q. S. Al Mumtahah Q. S. An-Nisa' 73	- Harapan - Pengabdian - Cinta

Dari penjelasan ayat-ayat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam perpspektif Islam adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan meliputi perasaan gelisah, khawatir dan perasaan ketakutan akan apa yang akan terjadi di masa yang akan datang, sehingga membuat individu tidak mampu berpikir dan menguasai diri (kasar).

Menurut pandangan Islam, Adnan Syarif mengemukakan bahwa setiap manusia memiliki sifat cemas dan hal ini sudah merupakan kehendak Allah S.W.T. sebagaimana terdapat dalam firman-Nya

Al-Qur'an Surat A1-Ma'arij ayat 19-22,

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾

Artinya:

“ Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir (19). Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (20). Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir (21). Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat (22).

Surat A1-Anbiyaa' ayat 37

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُورِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ

artinya: manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. Kelak akan aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda adzab-Ku. Maka janganlah kamu minta kepada-Ku mendatangkannya dengan segera.

An-Nisaa' ayat 28

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴿٢٨﴾

Artinya: Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, dan manusia dijadikan bersifat lemah.

Dari ayat-ayat diatas dapat ditarik kesimpulan bahawa Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan memiliki sifat cemas (berkeluh kesah) dan tergesa-gesa karena pengaruh susunan sistem syarafnya atau sangat peka (*over sensitive*) dalam perasaan maupun perilakunya

serta dalam menghadapi berbagai faktor internal maupun eksternal yang mengitarinya, yang seringkali membahayakan diri dan kehidupannya. Semua itu adalah bentuk kasih sayang Allah kepada dirinya dan penjagaan atas kehidupannya dari bahaya ancaman.

C. Hubungan Antara *Self efficacy* dan Kecemasan Berbicara di Depan

Umum

Bandura menjelaskan dalam Teori belajar sosialnya bahwa permulaan dan pengaturan transaksi dengan lingkungan sebagian ditentukan oleh penilaian *self efficacy*. Orang cenderung menghindari situasi-situasi yang diyakini melampaui keyakinan, mengambil dan melakukan kegiatan yang diperkirakan dapat diatasi. *Self efficacy* menyebabkan keterlibatan aktif dalam kegiatan, mendorong perkembangan kompetensi. Sebaliknya, *self efficacy* yang mengarahkan individu untuk menghindari lingkungan dan kegiatan, memperlambat perkembangan potensi dan lingkungan dan melindungi persepsi diri yang negatif dari perubahan yang membangun

Efficacy seseorang sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa besar individu bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan. Semakin kuat *self efficacy* semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, individu mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai *self efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan. Dengan kata lain, usaha manusia untuk mencapai

sesuatu dan untuk mewujudkan keberadaan diri yang positif, memerlukan perasaan keunggulan pribadi (*sense of personal efficacy*) yang optimis.

Dari hasil penelitian Muhid (2009) menyimpulkan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi, ia akan selalu mencoba melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan-kesulitan, hal ini diasumsikan bagi mahasiswa yang dalam setiap perkuliahannya dibebankan tugas-tugas yang memerlukan banyak energi dan seringkali menyita perhatian yang cukup serius, dan seringkali mengalami berbagai kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya, maka *self efficacy* mahasiswa sangat menentukan seberapa besar usaha yang dikeluarkan dan seberapa ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas perkuliahan. Semakin kuat *self efficacy* mahasiswa maka semakin giat dan tekun usaha-usahanya. Ketika menghadapi kesulitan, mahasiswa mempunyai keraguan yang besar tentang kemampuannya akan mengurangi usaha-usahanya atau menyerah sama sekali. Sedangkan mereka yang mempunyai *self efficacy* yang kuat menggunakan usaha yang lebih besar untuk mengatasi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

Dalam hal berbicara di depan umum, ketika individu menghadapi situasi yang menekan, keyakinan terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut (Bandura, 1997: 7). Menurut Bandura, *self efficacy* berguna untuk melatih control terhadap *stressor* yang berperan penting dalam keterbangkitan

kecemasan. Individu yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami keterbangkitan kecemasan yang tinggi.

Hal yang serupa juga dinyatakan oleh Myer (Anwar. 2009: 39) bahwa dengan *self efficacy* yang tinggi tidak mudah mengalami depresi dan kecemasan serta memiliki pola hidup yang terfokus, sehingga dapat hidup lebih sehat dan sukses dalam bidang akademis. Pendapat yang serupa dikemukakan pula oleh Feist dan Feist (Anwar. 2009: 39) bahwa ketika seseorang mengalami ketakutan yang tinggi, kecemasan yang akut atau tingkat stress yang tinggi, maka biasanya mereka mempunyai *self efficacy* yang rendah. Sementara mereka yang memiliki *self efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka tingkat kecemasan ketika berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola pikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Maksudnya semakin tinggi pola pikir positif seseorang maka semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum, sebaliknya semakin rendah pola pikir positifnya maka semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum.

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka pikir yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditetapkan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa jurusan Pendidikan Agama Islam. Semakin tinggi *self efficacy* maka tingkat kecemasan berbicara di depan umum semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara di depan umum.

